

Es ist eine medizinische Sensation: Dr. med. Michael Nehls (53) hat bahnbrechende Erkenntnisse gewonnen, wie Alzheimer tatsächlich entsteht – durch unseren Lebensstil. Hier erklärt er exklusiv, was es damit auf sich hat und welche Therapie wirklich hilft



Privatdozent Dr. med. Michael Nehls

Er entschlüsselte als Molekulargenetiker die genetischen Ursachen verschiedener Erbkrankheiten (u.a. an den Universitäten Freiburg, Heidelberg, Frankfurt sowie an der University of California). Seine richtungsweisenden wissenschaftlichen Entdeckungen publizierte er u.a. gemeinsam mit zwei Nobelpreisträgern. Für seine bahnbrechenden Erkenntnisse zur Alzheimer-Entstehung, -Prävention und -Therapie wurde Dr. Nehls mit dem Hanse-Preis für Psychiatrie 2015 der Universität Rostock ausgezeichnet. Sein neues Buch: „Alzheimer ist heilbar. Rechtzeitig zurück in ein gesundes Leben“ (320 S., Paperback, 16,99 Euro, Heyne Verlag). Mehr Infos: www.michael-nehls.de

„Alzheimer ist HEILBAR“

Sie sagen: Alzheimer ist heilbar. Warum, Herr Dr. Nehls?

Ganz einfach, weil die Natur Alzheimer für uns nicht vorgesehen hat. Im Gegenteil, unser Erbgut ist dafür ausgelegt, dass wir unsere geistige Fitness bis ins höchste Alter behalten. Im Hippocampus, unserer Erinnerungszentrale für Erfahrungswissen, können dazu täglich Tausende neuer Hirnzellen entstehen: beim 92-Jährigen noch ebenso gut wie beim 18-Jährigen. Unzählige Forschungsergebnisse beweisen: Alzheimer entwickelt sich immer dann, wenn durch Defizite in unserer modernen Lebensweise dieses natürliche Potenzial sabotiert wird. Alzheimer ist somit eine Mangelkrankheit. Wenn wir diese Mängel jedoch noch rechtzeitig beheben, können wieder neue Gedächtniszellen heranwachsen, kann das Gehirn auf natürliche Weise gesunden.

Die Krankheit hat also gar nichts mit dem Älterwerden zu tun?

Alzheimer entwickelt sich langsam, oft über Jahrzehnte, insofern gibt uns das Älterwerden zunächst nur die Möglichkeit, daran zu erkranken. Die eigentliche Ursache für Alzheimer ist jedoch nicht, dass wir älter werden, sondern wie. In Okinawa beispielsweise leben die ältesten Menschen der Welt. Und: Sie haben das weltweit geringste Alzheimer-Risiko. Ihren „hirngerechten“ Lebensstil kann man jedoch nicht in eine Pille packen, den muss man schon leben! Deshalb scheitern auch sämtliche Versuche, die Krankheit medikamentös in den Griff zu bekommen. Schließlich kann kein Medikament einen Mangel beseitigen, der durch eine bestimmte Lebensführung entstanden ist. Doch die gute Nachricht ist: Alzheimer ist vermeidbar und – früh erkannt – eben auch noch therapierbar, wenn man durch eine Verhaltensänderung die jeweiligen Defizite behebt.

Um welche Defizite handelt es sich?

Alzheimer beginnt im Hippocampus, und zwar

genau dort, wo lebenslang unser Erfahrungsschatz wachsen könnte. Es sind deshalb diejenigen Verhaltensweisen entscheidend, die dort die tägliche Neubildung von Nervenzellen behindern. Wir wissen zum Beispiel, dass körperliche Bewegung die Hirnzellen im Hippocampus sprießen lässt. Dennoch freuen wir uns über jede Technisierung, die zu körperlicher Inaktivität führt. Wir wissen auch, dass gesunde Ernährung sowohl die Bausteine als auch die nötige Energie liefert, um die neuen Hirnzellen reifen zu lassen. Fast Food bewirkt das Gegenteil. Trotzdem essen wir es. Zeitmangel beherrscht unseren Alltag, dabei wissen wir: Chronischer Stress blockiert die Neubildung der Nervenzellen. Es geht also auch um den Umgang mit der uns zur Verfügung stehenden Zeit. Die richtige Balance zu finden zwischen Zeit für sich selbst und Zeit für andere, ist entscheidend für unsere Gesundheit.

Welche Therapie hilft konkret?

Mein neues Therapiekonzept setzt auf das Prinzip des lebenslangen Hirnwachstums zur Prävention und Heilung von Alzheimer. Dazu habe ich eine Wirkstoffkombination zusammengestellt, die die Nervenzellneubildung im Hippocampus anregt, den Energiestoffwechsel verbessert und das Gehirn von schädigenden Umweltgiften befreit. Dies ist nötig, um die bei Ausbruch der Krankheit schon in Gang gesetzte Teufelskreise zu unterbrechen, die den Krankheitsprozess aufrechterhalten und vorantreiben. Grundsätzlich müssen jedoch alle individuellen Mängel in der bisherigen Lebensweise, die das Hippocampus-Wachstum beeinträchtigen, erkannt und behoben werden. Das kann zum Beispiel ein Mangel an Bewegung oder Schlaf sein, ein Mangel an bestimmten Spurenelementen oder Hormonen wie Vitamin D3. Oft liegt jedoch eine Kombination von individuellen Mängeln vor, weshalb mein ganzheitlicher Ansatz nötig ist. Erste The-

rapiezentren, wie zum Beispiel in Freiburg, setzen dies schon um.

Lässt sich das Rad in jedem Stadium der Krankheit zurückdrehen?

Der Zeitpunkt, zu dem die Krankheit sehr wahrscheinlich nur noch aufgehalten, aber nicht mehr vollends geheilt werden kann, liegt in einem mittleren Stadium. Das bestätigt auch eine aktuelle US-amerikanische Studie, die zehn Alzheimer-Patienten mit einem vergleichbaren Therapieansatz behandelte. Bei allen acht Patienten, die sich noch in einem frühen Stadium der Erkrankung befanden, erzielte man eine völlige Heilung. Bei der Person im mittleren Krankheitsstadium konnte das Fortschreiten des Krankheitsprozesses zumindest noch gestoppt werden. Nur dem Patienten im späten Stadium konnte nicht mehr geholfen werden. Früherkennung ist also entscheidend, ebenso wie die Bereitschaft, die eigene Lebensweise auch tatsächlich gesünder zu gestalten.

Hand aufs Herz: Wie halten Sie sich fit?

Ich bin ein begeisterter Radfahrer. Zudem wandern meine Frau und ich sehr viel. Seit einigen Jahren haben wir einen großen Obst- und Gemüsegarten, von dem wir uns einen Großteil des Jahres ernähren. Wir kochen gern, probieren neue Rezepte aus. Das Schreiben wissenschaftlicher Arbeiten und meiner Bücher fordert mich geistig. Dabei verhalte ich mich allerdings nicht immer so, wie es gut für mich wäre. Als mir zum Beispiel klar wurde, wie man Alzheimer besiegen kann, machte mir das einen enormen Druck. Ich schrieb fast rund um die Uhr, um die Information „Alzheimer ist heilbar“ schnellstmöglich den Betroffenen zugänglich zu machen. Während ich das Anti-Alzheimer-Programm entwickelte, lebte ich ironischerweise selbst ein Pro-Alzheimer-Programm. Aber in der Regel versuche ich das, was ich durch meine Studien an Erkenntnissen gewinne, auch umzusetzen.